



CARDIOLOGÍA

Cinco kilos menos reducen la mortalidad de patologías coronarias y de diabetes

REDACCIÓN
Madrid

La pérdida de solo cinco kilos de peso de media, mantenida durante años en una población, podría reducir en un tercio la mortalidad por enfermedades coronarias y en casi la mitad las defunciones por diabetes. También bajarían, en un porcentaje menor, las muertes por infarto cerebral o ictus.

Al menos así se desprende de un estudio de intervención poblacional único en el mundo que se ha encargado de analizar datos de la población cubana durante 30 años. Concretamente, lo que hace única a esta muestra es que esta población experimentó en su totalidad una pérdida de peso moderada (la ingesta calórica per cápita pasó de 3.000 a 2.200 calorías diarias) y un aumento de la práctica de ejercicio físico (que pasó de un 30 a un 80 por ciento) entre 1991 y 1995.

Pero este estudio, publicado en el *British Medical Journal*, no se queda aquí, ya que la evaluación de resultados continuó en la etapa inmediatamente posterior, entre 1995 y 2000. En ese periodo, la población aumentó su peso en una media de nueve



Manuel Franco, investigador del CNIC y profesor de la U. Alcalá y John Hopkins

kilos y la prevalencia de diabetes se disparó desde 1997. Además, si bien en 1996 comenzó una rápida disminución en la mortalidad por diabetes que duró seis años, en 2002 se revirtieron estas tendencias y la mortalidad por diabetes inició una tendencia ascendente. Un dato que sí sorprendió a los investigadores es que, a diferencia de lo que pensaban, el aumento de peso no incrementó la tasa de mortalidad por enfermedad coronaria (que había disminuido un 34 por ciento entre los años 1996 y 2002), estabilizándose entonces la tasa de defunciones.